2 FEBRUARY 2012

♥ レギュラーイベント　♡ 今月のみのイベント

nayakobo.com
最新情報や各イベントのくわしい情報、
これまでの記録写真などはウェブでチェック

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31	1	2 10:30〜11:30 FOOCAヨガレッスン	3	4	5 10:00〜11:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド
6 19:00〜22:00 赤塚高仁先生 講演会	7	8 19:30〜22:00 （テルミック様）	9 10:30〜11:30 FOOCAヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	10 10:30〜11:30 ふとももストレッチ 18:30〜21:30 （亜流里句会）	11 20:00〜26:00 週末バー	12 14:00〜17:00 大人の書道教室
13 10:00〜18:00 WEB相談会	14 19:30〜21:00 百人の哲学	15 19:30〜22:00 （テルミック様）	16 10:30〜11:30 FOOCAヨガレッスン 18:30〜21:30 （姫路円卓会議）	17	18	19 10:00〜11:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド 13:00〜17:00 （姫路きょうだい会）
20	21 19:00〜21:30 クロッキー会	22 10:00〜12:00 Mauruuru石けん教室 19:30〜21:00 姫路城のいろは	23 10:30〜11:30 FOOCAヨガレッスン	24	25 14:00〜17:00 大人の書道教室 19:00〜21:00 殿のグルメ対談 21:00〜26:00 週末バー	26 10:00〜11:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド
27 18:00〜22:00 読書カフェ	28 14:00〜15:00 瞑想CAFE 18:00〜22:00 読書カフェ	29 19:00〜22:00 お酒の会	1	2	3	4

♥ FOOCA YOGA STUDIO ヨガレッスン

2/2・9・16・23 thu
10:30〜11:30

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。

持ち物: ヨガマット&大きめのバスタオル・汗拭きタオル
伸縮性のある動きやすい服装・水分補給
※マットは事前予約いただけましたら準備します（1回200円）
参加費:1,000円
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp
fooca.jp

♥ からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド

2/5・19・26 sun
10:00〜11:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装: 動きやすい薄手の服
（上は長袖Tシャツorトレーナー、下はスウェットなど）
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

♡ 赤塚高仁先生講演会

2/6 mon 講演会 19:00〜20:30
懇親会 20:30〜22:00

演題「神話に学ぶ大和のこころ」
赤塚建設代表取締役の赤塚高仁先生による大和魂の
尊いお話を楽しく聴くことができます。

参加費: 講演会のみ 2,800円　懇親会参加は+1,500円
申込・問合せ: TEL 090-4309-6023（山本）
0791-75-1212（木南）

♥ フットケア足家

2/9 thu 12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめ。

料金: 60分（4500円）を基本に自由にアレンジ
申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家）
※前日までに要予約

♥ スタイルアップと腰痛対策 ふとももストレッチ

2/10 fri 10:30〜11:30

美容・健康コーディネーターがあらゆる角度から
腰痛にアプローチ。体も気分もすっきりします!

参加費: 無料
申込・問合せ: TEL 0120-059-069（ビビッド）
079-223-7898（小田部）
www.vivid-club.jp

♥ 週末バー

2/11・25 sat
20:00〜26:00（25日は21:00〜）

おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）

♥ 長谷川露水先生の 大人の書道教室

2/12 sun・25 sat
14:00〜17:00

1回きりでも大丈夫!個人に合わせた
毛筆・ペン字のお稽古教室。

参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

♥ WEB 相談会

2/13 mon 10:00〜18:00

ホームページをその場で制作・更新します。
必要な文字・画像データをご持参ください。
WEBに限らずパソコンで困ったことや、
広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円（60分）　要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

♥ 百人の哲学
第 26 回 木元正均の哲学

2/14 tue 19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式聞く連続セミナー。

参加費: 1,000円 大学生以下無料
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
www.100philo.jp

NAYA DAYS CLIP③　Facebookで聞きました。

初詣、いつ行きましたか? どこに行きましたか?

※このCLIP記事はFacebookのアンケート機能を使って回答いただいたデータをもとに作成しています。

今年も始まりました･･･というか、もう2月ですよー、みなさん。今回のお題は「 初詣 」。
2月なのに。と思いながらも、どうしても聞いてみたくて。
実はわたし、今年の年越しはFM-GENKIの「コースケとカオリンのつながるアワー年越しスペシャル」の
生放送で、ラジオ番組 のマイクを持って新年を迎えました。そして、生まれて初めて年越しを外で過ごしました。
いつもは家でしずかに年を越し、1日か2日の親戚の家に年始に行く途中に氏神さんに寄るのが初詣なので、
今回はほんと別世界でした☆ 前置きが長くなってしまいましたが、そんなわけで質問してみました。

1日	行っていない	31日夜〜	2日以降
16人（午前）　14人（午後）	17人	7人	8人

やはり 1日が大多数 なんですが、「 行っていない 」の回答が2位に喪中なので行っていないですと
いう方もありましたが、初詣にこだわる人も少なくなってきたのでしょうか。夜のうちに出かけて年が明けると
すぐにお参りという方は、意外と少数派でした。2日以降という方もちらほら。
どこに行きましたか? という質問の答えは「 ご近所派 」と「 有名どころ派 」に別れる結果に。
姫路では、総社・護国神社・広畑天満宮 など、足を伸ばして行かれているのは、鹿島神社、伊和神社、
安志稲荷、播州清水寺、西宮戎、生田神社などでした。

総社の参道で偶然遭遇したてつぅくんは、総社→護国神社 のコース、姫路神社参拝後に無料の 姫路城 に
上ったというひろーきさん、元旦6時から順に 姫路神社、護国神社、姫路総社 の3社を詣でたという平井さん
などは、姫路らしい 初詣といえそうですね。
ほかにも、東京の増上寺 へ行かれた金子さんや、京都に行ったついでに東本願寺 へ行かれたという
たけちゃん、さらには 4日まで寝込んでいた という森さんなど、個性的な回答もいただきました^^

年末年始は昔から続いている行事が多いですね。意味を考えながら続けていきたいなあと、思うのでした。
ということで、今年はおせち料理レシピを伝授してもらう予定、、、(KAO.)

♥ クロッキー会

2/21 tue 19:00〜21:30

老若男女・ベテラン・初心者みんなOK!

参加費: 一般1000円・学生700円
申込・問合せ: info@digup.noor.jp（Dig up長谷川）
お名前と参加人数をお知らせください。

♥ Mauruuru 手づくり石けん教室

2/22 wed 10:00〜12:00

季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう!

参加費: 2,800円　定員: 6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711（Mauruuru）
※折り返しご連絡いたします。

♥ 姫路城のいろは
第 10 回 越前松平氏

2/22 wed 19:30〜21:00

歴代城主から姫路城とうちまちの歴史を学ぶ。

参加費 : 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
主催: 姫路円卓会議

♥ 殿のグルメ対談
Cruising Cafe marica× 姫路の酒蔵

2/25 sat 19:00〜21:00

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第13弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費 : 1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

♥ 読書カフェ

2/27 mon・28 tue
18:00〜22:00

ジャズの流れるスペースで
しずかに読書やお仕事をどうぞ。

セルフカフェをご利用ください。（1杯200円）
問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

♥ 瞑想 CAFE

2/28 tue 14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラういふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

参加費 : 1,800円
申込・問合せ: ※前日までに要予約。
TEL 079-335-5530（studio CUE）

♡ 壷坂酒造 × あん西 お酒の会

2/29 wed 19:00〜22:00

旬のおいしいお魚とおいしいお酒で
楽しいお酒の会を！

参加費 : 3,500円
申込・問合せ: 079-292-8788（あん西）